

Si vous réalisez ce test de l'**INRS** (institut national de Recherche et de Sécurité), c'est que vous ressentez le besoin de revisiter certains aspects de votre vie.

Certains signes physiques, émotionnels ou psychologiques sont des indicateurs d'un bel équilibre ou pas.

☞ **Soyez spontanée dans vos réponses**

☞ **et Analysez vos Résultats**

Attribuez les points suivants à chaque réponse :

- a) = **1 point**
- b) = **2 points**
- c) = **3 points**

1: Comment vous sentez-vous généralement au réveil ?

- a) Reposée et prête pour la journée
- b) Fatiguée mais capable de gérer cette journée qui commence
- c) Épuisée et sans énergie

2: Comment décririez-vous votre niveau d'énergie pendant la journée ?

- a) boostée et motivée
- b) Moyennement dynamique avec des hauts et des bas
- c) Fatiguée et manquant de motivation

3: Quelle est votre réaction face aux imprévus ?

- a) Je les gère plutôt sereinement et efficacement
- b) Ils me causent un peu de stress, mais je m'en sors
- c) Ils me stressent énormément et cela me perturbe vite

4: Avez-vous des difficultés à l'endormissement et/ou des réveils nocturnes?

- a) Rarement
- b) Parfois
- c) Souvent

5: Comment gérez-vous vos tâches quotidiennes ?

- a) Je les gère bien, sans pression notable
- b) J'arrive à les gérer, mais cela me cause parfois de la tension
- c) Je me sens souvent submergée par tout ce que j'ai à faire

6: Avez-vous déjà ressenti des douleurs physiques (maux de tête, douleurs musculaires, tensions, contractures...) ?

- a) Rarement
- b) Parfois
- c) Souvent

7: Quelle est votre humeur la plupart du temps ?

- a) Heureuse et positive
- b) Fluctuante, avec des hauts et des bas
- c) Souvent anxieuse, ou stressée et déprimée

8: Comment décririez-vous votre appétit ?

- a) bon et horaires plutôt réguliers
- b) Variable, parfois je mange trop ou pas assez
- c) Je n'ai pas beaucoup d'appétit ou je mange de manière compulsive

9: Quelle est votre fréquence d'exercice physique ?

- a) Régulièrement, plusieurs fois par semaine
- b) De temps en temps
- c) Très rarement ou jamais

10: Avez-vous remarqué des problèmes de concentration ?

- a) Rarement
- b) Parfois
- c) Souvent

11: Comment décririez-vous vos relations interpersonnelles ?

- a) Harmonieuses et fluides
- b) Correctes, mais parfois tendues
- c) Souvent conflictuelles et stressantes

12: Ressentez-vous de la pression au travail ou dans votre vie privée ?

- a) Rarement
- b) Parfois
- c) Souvent

13: Avez-vous des moments de détente ou SAS de décompression ?

- a) Oui, régulièrement
- b) De temps à autre
- c) Rarement ou jamais

14: Savez-vous dire "NON" aux demandes excessives des autres ?

- a) Facilement
- b) Parfois, mais avec difficulté car je culpabilise
- c) Je me sens assez souvent obligée de dire oui

15: Avez-vous des moments à vous ou des astuces pour gérer le stress ?

- a) Oui, régulièrement
- b) Parfois
- c) Rarement ou jamais

16: Avez-vous envie de mettre en place des actions pour mieux gérer votre stress ? Si oui, de quelle manière ?

- a) Oui, en adoptant des pratiques de relaxation comme la méditation, cohérence cardiaque, marche, activité entre ami.es, week end ressourcement.
- b) Oui, avec plus d'activités physiques ou en améliorant mon alimentation
- c) Non, je ne ressens pas le besoin de changer quoi que ce soit pour l'instant

Totalisez les points obtenus :

➡ 16 à 27 points : Niveau de stress faible

Analyse : Vous semblez bien gérer le stress et maintenir un bon équilibre entre vos obligations et votre bien-être personnel.

Conseils de bien-être : Continuez à pratiquer vos stratégies actuelles. Intégrez des moments de relaxation réguliers comme la méditation, la respiration anti stress, vos activités sportives ou promenades en nature pour maintenir votre état de bien-être.

➡ 28 à 39 points : Niveau de stress modéré.

Analyse : Vous ressentez du stress de manière occasionnelle, ce qui peut être normal mais nécessite une attention pour éviter qu'il ne prenne le dessus.

Conseils de bien-être : Identifiez les principales sources de stress dans votre vie et essayez d'y apporter des modifications. Adoptez des techniques de gestion du stress telles que la respiration profonde, comme la cohérence cardiaque ou l'EFT. Assurez-vous de prendre du temps pour vous-même et pour vos envies.

➡ 40 à 51 points : Niveau de stress élevé.

Analyse : Vous semblez éprouver un niveau de stress important qui pourrait affecter votre bien-être physique et mental.

Conseils de bien-être : Il est crucial d'agir pour réduire votre stress. Commencez par consulter un professionnel de la santé ou un praticien Bien être pour obtenir un soutien personnalisé.

Intégrez des pratiques régulières de **gestion du stress**, comme le massage ou le REIKI ; Établissez des limites claires entre travail et vie personnelle, et assurez-vous de prendre du temps pour vous détendre. Réservez des moments qui vous font vibrer et vous mettent en joie car ils agissent sur la production d'endorphines et apaisent l'organisme.

➡ **52 à 60 points** : Niveau de stress très élevé.

Analyse : Hyper élevé, il pourrait avoir des répercussions sérieuses sur votre santé.

Conseils de bien-être : Il est essentiel de consulter un professionnel de la santé pour élaborer un suivi adapté et de longue durée. En parallèle, commencez à adopter une hygiène de vie saine : (alimentation équilibrée, activité physique régulière, techniques de relaxation profonde. Intégrez dans votre agenda, des temps de pause très personnelle, seule ou en interaction sociales pour améliorer votre bien-être général.



En suivant quelques conseils ou pratiques de BIEN ÊTRE associés à une hygiène de vie au naturel ou plus conventionnelle, vous pouvez mieux identifier les sources de stress, comprendre vos besoins, vous prioriser et ainsi améliorer votre qualité de vie.

Bientôt 10 ans que je mets en place des suivis personnalisés au profit **des femmes en prise avec le stress, la fatigue psychologique et tensions nerveuses et qui ont besoin de récupérer leur ENERGIE & VITALITE.**

[PRENDRE RENDEZ-VOUS](#)